### 20210823产后风群司辰医师答疑&淡定&青草&小嘛小二郎

整理：Sandy

**阳光：**下面我来介绍一下咱们的司辰中医师，现工作于山东省一家三级甲等中医院，主要从事中医内科，擅长鼻炎、咽炎、感冒发烧、支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病的对治，还有牙痛、胃痛、腹痛、口腔溃疡、失眠等常见病的治疗，乳腺类、妇科类疾病的治疗，慢性病的调养以及亚健康的调理，疗效确切，深受患者信任。好，我们请司辰医师来为大家的答疑。

**司辰：**大家晚上好！我是得明医师司辰。咱们先看第一个小伙伴的问题，是淡定的， 12期的学员。淡定的问题是出虚汗，怕风怕冷，右侧头凉，左侧没事，右侧好像凉得还带动一根神经牵拉着右眼，右眼看东西模糊，右侧躺着比较舒服。这种情况4个半月左右了，最近锻炼发现汗出得多的地方有些凉疼，特别怕风。怕风怕冷是产后风很典型的症状。整个身体气血不足了，气血亏了，没有补养上来，然后你是右侧问题更严重一些。人的身体是非常智能的，它在自我调整的过程中，当人体整个能量不足的时候，它会自己做出一些判断，然后启动一些程序，会自动放弃一部分。你整个身体状况相对来说放弃了右侧的，当然你整个右侧也是相对于左侧来说，是更偏于堵的，就是经脉不通的。所以淡定的问题最主要的就是要把气血给补上来，这个是大方向的问题，把气血给补上来，然后你这些症状慢慢就改善了。

接下来根据你手相舌相来给你分析一下，你为啥会能量不足，气血弱。生孩子本身是一个能量损伤很大的过程，然后带孩子也是比较辛苦，这些都是消耗气血的事情，但是你身体本身还是存在一定问题的。先看一下舌苔，虽然舌根这个地方里面有阴影，没有看得十分清楚，但是通过咱看到的这一些来看，就是舌根这里和舌的中间、舌的前面相比，舌苔更密一点，有凹凸不平，舌根代表人体的下焦，也就是说你下焦淤堵得很厉害。广义的下焦是整个的肝肾区域所在的腹腔，可以说包括肝肾，然后生殖、泌尿，包括腰、小肚子、胯，可以把整个这一大片都叫做下焦。

其实人体的生命能量就是存在于下焦的，如果下焦淤堵不通的话，你本身的能量就调用不出来，你整个能量就显得比较弱，然后你身体就会出现一些问题。就相当于你一个家庭，其实你有钱，但是你的钱被银行冻结了，你没有办法把它取出来用于各种消费，所以你就会感觉相对来说过得紧巴巴的。因为你没有足够的、富裕的能量，这种气血，生活中来说就钱物，来安排生活的方方面面。人体就相当于咱一个家庭中的存款钱物，五脏六腑，整个的细胞，整个的气血运行，你平时生活工作学习，然后带娃这一些，通通都是需要消耗人体的气血的。如果你气血不足，你应付所有的东西就会非常吃力，哪怕你啥也不做，你自己身体也会不舒服，因为你自己养不过来自己，就会觉得怕风怕冷。所以对于你的身体体质来说，你的关键点就是把你下焦打开，把整个人体的能量给释放出来。你之前都被封印了，现在把这个印给揭了，让它释放出来，就相当于你要解冻银行里的钱，把它取出来用。

通过看你的左手、右手也能反映出其实你的右边堵得更厉害一点，看整体是可以看得出来的。其实淡定的手整体来说还是蛮好的，有一定的厚度，看起来挺厚实的，整个还是比较顺的，整个的结构框架还是可以的。但是确实还是存在一些问题，我感觉出来你腰应该不是很好，有没有经常腰酸腰痛之类的？还有手背毛孔也是偏粗大一点，粗糙一点，颜色有点发青，感觉背部应该也是经常不舒服之类的。还有肠胃好像也是有问题。然后还有手指关节颜色和其它地方的颜色也不太一样，关节颜色有点发青，就是感觉你关节应该是有寒气，不知道你有没有感觉？整个手心整体偏红一点，但是那种红是不均匀的，红白相间。应该是人比较容易焦虑，容易上火，就是那种情绪方面是容易上火的。

**淡定：**司辰医生好，我没生病之前是脾气比较大，容易发火。

**司辰：**然后还有颈椎应该也是有一点问题的，但是你有没有表现呢，这个不能确定，因为有时候你状态好，没有长时间一个姿势工作或者学习的时候可能会表现不出来。

**淡定：**从怀孕到生完之后，我的尾椎骨有时候会痛。怀小孩的时候是尾椎骨痛，睡完一觉之后就不痛，现在是做完一下操尾椎骨会痛。背是做完操之后就会凉疼凉疼的。我这几天是背不舒服，锻炼完之后出汗出得我背有点疼，然后拉筋做操的时候背有点疼，就不知道怎么背有点疼，之前是不疼的。

**司辰：**你说你能吃能拉，应该不是那种特别明显的肠胃不好。正常的大便应该是一天一次，金黄色，成型。

**淡定：**我是产后40天后吃中药，之后肚子明显变大了。还想问一下，我最近这两天吃奇风，我没有任何感觉。因为我组长叫我一天半袋，我吃完之后没感觉。

**司辰：**一天半袋吃了没感觉，其实可以改成一天一袋的。手诊说了这些，其实你们可能更清楚自己的身体，关键还是要练，要改善它，就是基础班整套健身动作，就跟着教程每天练，到一定程度，慢慢就会好转。

咱看第二个小伙伴，问题是产后7个月，脚后跟痛一直痛到现在，她主要的问题就是出虚汗怕风怕冷，脚后跟痛。我先解答一下你这个问题，产后怕风怕冷的原因其实都是相似的，可以这么说，都是因为生完孩子气血一下子就掉下来了，消耗的太多，能量不足了嘛。你在能量不足的时候，对抗外界环境的能力就下降。不能对抗风，不能耐受冷，就会容易出现怕风怕冷，其实还有不能耐受热的，夏天热她其实也受不了。然后还有出虚汗，出虚汗就是与气血虚有关系，同时还与经脉不通有关系，经络不通的时候她汗会更多。因为你不通了，水液就不能在正常的轨道上运行，就被挤出来了，这样挤一挤，然后通过皮肤就给挤出来，那种非正常的汗比较多，这就叫出虚汗。

产后的脚疼，还有足跟、一些膝盖、腰的问题其实都是一致的，都是与肾虚有关系。狭义的来讲可以说是与肾有关系。但是咱们得明健身的都知道，它也不单纯是肾的问题，很多时候是因为经脉不通，你胯不通能量出不来，路不通，能量到不了你的脚，到不了你的脚跟，也到不了你的脚底，它不能过来养你的脚底、足跟，所以就会痛。

这位学员是因为发汗之后才出现的虚汗，满月汗蒸也是一大误区，其实这个东西真的是非常地害人，这也是后来兴起的，就是之前大家坐月子的时候是条件比较差一点，屋子里可能湿气、潮气、寒气比较重一点，坐了个月子之后，可能身体会有寒，对于那种情况，稍微发一下汗，可能对产妇身体比较好一点。但是现在这种是啥情况，咱们整个的物质条件都比较好了，其实很少有生产坐月子期间有寒气进入的这种情况，但是现在发汗条件又这么的好，真的是给你搞得太好了，然后让你发汗发得很充分很彻底，出汗出得很多，就是这样出了大量的汗之后，你身体的能量、精华就会随着汗出去，把人相当于架在蒸笼上蒸，把人就蒸得虚脱了，就这么个道理，人更虚了之后，然后就出现了出虚汗这个症状，这纯粹就是给折腾出来的。

而且我发现有的产后中心发汗还有好多种套餐，多少天再去一次的，如果全做完，次数都老多的了。这个东西不光是咱们普通人不知道，包括我同事，我西医的同事，他们有的也会去做的，而且还从网上买艾条，买了好多那种艾草发汗熏汗那些东西，她买了好多，当时她还担心家人不让她用，自己偷偷买了好几千块钱的。我当时给她说了，然后她就偷偷全扔了。对，有些人都想去，而且刚才我上面讲的我同事也想去，她说人家谁谁条件好的，人家都做全套的，就是上万甚至上好几万了。然后她觉得自己还没太做，还觉得有点委屈自己似的。其实那个东西都是特别害人。如果做了的话，做了也就做了，就不要纠结了。然后如果还有剩下的套餐啥的，没做完就扔了吧，咱也别再心疼了。

这个东西也不是不可逆转的，咱们还是可以补救的。就是补气血，喝一些食疗的都可以。你喜欢吃的那些东西，每天就都做着吃，各种粥汤都可以做着吃，然后咱们得明的气血汤、鲫鱼汤、推荐的牛肉汤之类的都可以做着吃。还有咱们专门为产后风研制的奇风产品也可以。如果想个性化的调理可以去诊室，老师开方都可以的。把气血给补过来，同时健身，把经脉给搞通了。因为很多姐妹得产后风，是生孩子怀孕之前就已经是存在一些问题的，主要是平时不爱运动，本来就已经有一定的淤堵。就可以健身，健身之后可以把身体调到不但现有的身上的症状消失，而且还可能比生孩子前更好。我当时生完孩子也是掉坑里，我当然没去做发汗之类的，我就是纯粹的身体弱，也是经历了一个产后风的过程，但是我现在身体比大学时候整个状况都好，所以大家都要有信心，都可以好，真的都可以好的。虽然得了产后风很痛苦，我都理解，因为我也是从那会儿过来的，甚至可能比较绝望，感觉是在地狱里面，就是想去死那种感觉都有，和大家一样都有，但是一定要有信心，咱们都可以过来，像我当时其实也是蛮严重的，都可以好，大家也可以的。

接下来看看手诊，第二个小伙伴和第一个有个很大的相似的地方，手心这一面也是发红，红白相间，是憋得整个内里不调，应该也是容易焦虑上火的那种。手背也是不顺，腰背都不是很顺的，然后一累了或者一不注意了，都会有不舒服。你这个是右手手背，这些突出的血管看着不顺，其实那种特别顺的其实还好一点，你看尤其这种不顺的，还有很多坑，这种能反映你背部的情况，就是背部很容易不舒服的。你背部这个样子，你这个能量肯定是出不来的。你看咱们群里心语、阳光，她们都是量子班的，到后面都是要把背给练出来的。对，把背给练顺了。

还有左手非常明显的一点，就是她无名指的这个地方有个凹陷，有个坑。这个是手少阳三焦经脉经过，和它相对应的是手厥阴心包经。她为啥这个地方有个坑？因为她心包经那个地方有个结把它往里拽得这个地方有一个坑，反应到她自己身上也是这个样子，她心口这个地方会有一个很明显的结，然后她对应的后面的背部应该也是不平的，应该是相对应的。这地方有结可能会有心慌、气短、胸闷之类的表现，或者莫名其妙的不开心、不舒服、忧虑之类的。因为心肺是一起的，这种也容易影响肺的功能，易感冒之类的。

你看舌头也很明显，舌尖这个部分就代表上焦心肺，你看它整个往里缩，压住了。我记得前几天得明山东基地发了夏令营孩子的图片，我记得有一个孩子挺明显的，他舌苔前面也是这样的，然后到夏令营结束的时候，他这个地方就改善了，展开了。这也是反映咱们这个健身真的是非常有效的。

我再回答一下你刚才说的这个问题，你说你当时汗蒸也就是20分钟，之后也挺注意，也煲汤注意营养，然后也锻炼，但是一直没有回到你汗蒸之前那种状态。其实这个挺正常，比如说咱们人身体打分的话满分是10分，你身体往下掉，掉到5分的时候，可能就会出现这种症状，你出虚汗，你5分的时候开始出现这种症状，你现在是4分，但是并不是说你往上调的时候你调到5分，然后虚汗就止住了，不是这样的，是要再往上调，你要调到6分7分，然后维持一段时间之后，你出虚汗的这种症状才能改善。

因为当你身体下坡的时候，你身体整个素质往下降的时候，你降了5分也可能没有啥，你可能不出现症状，为什么呢？就是人身体有自己的程序，有自己调整的能力，而且它有很多代偿的机制。如果你能量不足，它会打开一些侧支循环，相当于车副油箱之类的一些东西，一些机制来维持你这个水平，但是你还继续往下跌到一定程度，当它觉得这些东西也不能维持的话，它就放弃了，就啪掉下来了。所以你在往上爬的时候，你要把你的副油箱也填满，然后把你之前透支的、消耗的这些备用的也填满了，然后再往上走，然后再维持一段时间，一个症状才能解决。

刚才我发的这个图片，你看明显的，手上有几个坑，这个地方代表腰这一块，也是说是你下焦不通。你的身体明显的两个地方，一个是下焦不通，一个是上焦不通。就是建议平时锻炼的时候，先通过活动腿、下肢，把胯给活开了，把下焦活开了，然后同时活动上肢，把心口给拉开。这样之后，慢慢地你下焦和上焦开了之后，你中焦自然而然也会改善，它自己自觉不自觉就会改善，就像一条河流一样，上又通了，下又通了，中间的话其实不用太特意的处理。

难熬是吧，肯定是难熬的。一看你现在长成这个样子，现在这种状态就舒服不了，好受不了的，但是难受也是要熬着。还是要想办法找准思路，找到正确的方式。你脚底板经常疼，那就经常带小孩下去走走，锻炼。能走，不仅能走，而且是必须要走，走的时候要用跨步走，一定要学会用胯发力，用胯走，也就是说你只要在走的时候，就是在锻炼，在解决你这个问题，在好转的路上。这个跨步走是活胯的基础，也可以说是最基本的一个动作。后面的很多动作其实都是在跨步走的基础上再延伸变化的，也就是通过不停地活胯，把胯搞活了之后，你整个人身体的能量能出来，你腿部的经脉通了之后，你的气血能到脚，然后你脚疼的问题就解决了呀。很多大夫、养生专家给你说的，你一定要静养，不能动，甚至卧床，那么你会越躺越坏的，越休息越坏的。人其实是必须要保持一定的运动量，必须要动，你只有不停地动，身体整个循环才能好，你整个的生命能量才会越来越旺。

跨步走，还有三走四举有拍最新的教学视频，待会给大家发一下。前几天我们组还有个学员分享，她陪孩子玩的时候脚崴了，她说以前如果出现这种问题就会选择在家静养，但这次第二天还是带孩子出去了，去爬山，一直在拉抻，一直在跨步走，然后走着走着这个肿也消了，当时还有喝奇猛。这是一个道理，不管是产后的脚的问题，还是平时遇到脚的问题，你保持身体整体的通畅，它会好得快。

关于药方我基本上是不评论的，不过既然你这样问了，心情也比较急切，我就这样说，如果我是你现在这种身体状况，这两个方子我都不会喝的。或者说如果是我家的孩子，她的身体状况是你现在这个样子，我也不会让她喝的。我们当大夫的真的是凭自己良心开方子的，我给病人开的，如果我是这样症状，我会喝我才会给她开。如果给小病号开的话，我就想如果我家孩子是这个样子，这种状态，我自己家孩子能喝的我才给他喝，就是这个样子。

不是那样的，你如果强行收的话，你经脉会更紧住的，中医这个东西不是一句两句能给你讲清的，所以一般对别的大夫的方子不做评价。

咱们看第三个小伙伴的问题， 19年生完宝宝三天左右，右膝盖开始酸软，后面一直是膝盖冷痛不舒服，因为夏天吹了空调，左膝盖也开始不舒服，酸痛冷痛无力，见风遇冷后会加重，还有这个腰酸背痛，右肩冷痛，颈椎、屁股也不舒服，这段时间不太能吹风，吃了两个月左右的中药，艾灸热疗几次，现在吃营养素、食疗。

是个活泼的宝宝。一般来说就是活泼的、积极的、乐观的，一般都恢复得会快。你理疗艾灸热疗之后有啥变化？感觉是会虚，是吧，每一次讲课都会讲到误治的问题。他们当然会跟你说好了，要不人家咋营业。每次都会讲到发汗、艾灸、拔罐这类理疗，除非有实寒的情况下，效果可以，其它的都会越治越严重的。很多姐妹产后风的问题，最开始其实都没有那么严重的，就是这治那治的，这种错误的治疗就治得越来越严重了。

小嘛小二郎：艾灸理疗我已经去了，后来听说这些理疗做完了之后会不好，我现在就已经不去了，但当时的话还给我刮痧，说是身体有结节什么的。

司辰：对，误治真的是太可怕了，而且很多时候都意识不到自己在误治，是吧，可能觉得这是正常的一个过程。有的人一误治都好多年，她的治疗过程其实是个误治的过程，真的很让人心疼。你说不去了我就放心了。就怕自己还意识不到你是在误治，然后一直在治，一直觉得自己还是老出不透，老出不尽，然后不停地在发汗，不停地做理疗，不停地在做一些什么刮痧之类的。有很多人有这样想法的，老是觉得这个寒怎么还是不行，我就不信把你给赶不出来。

其实刚才说了，人身体自己有一个很强大的恢复能力的。很多产后风的姐妹，如果不是特别严重的，就算你不管它，平时自己注意调养，然后让自己心情好一点，不要太劳累，适当地出去溜达溜达，自己调整，其实有些是自己可以调过来。就怕刚开始其实没有那么严重，结果越治越严重的那一种。

然后说你膝盖的问题，腿的问题。你膝盖和腿的问题，并不是说你那个地方有多少寒气，是因为你气血过不来。为啥气血过不来了？有两个原因，一个是你的气血总量少。气血总量少的时候，人体会怎么分配，它是不是首先要先供应人体最重要的那些器官，比如心脑肺肾这一些，先供应人体最重要的这些五脏六腑。如果实在不够的话，它会放弃心吗？它会首先放弃远端，对，它首先要保证五脏六腑这些很重要的脏器的运行。为啥人老先老腿？就是你实在能量不够的话，它会先放弃远端。就是腿脚离得远，能量过不去，气血养不过来。

除了总的能量不够，还有一个原因就是经脉不通。你腿部的经脉不通的时候，气血也是过不来，运不过来。就像一个村子很贫困，大家也想去救助一下，但是物资过不去，为啥？没有路，进不去，是不是？就是经脉不通，所以说要修路，要把经脉给搞通了，然后把气血给运过去，你这个所谓的老寒腿的问题就解决了。像你的腿这种情况，如果不治疗，越来越严重以后可能会发展成风湿，类风湿这些，膝盖可能会变形，里面有积液，半月板磨损这些。这是你现在这种状况往后发展的一种可能的趋势。

咱们之前的学员也有这种膝盖变形的，有积液的，半月板磨损的，比你现在这种状态要严重很多倍的。她们就是健身，通过把下焦打开，把胯活开之后，能量能下来，能濡养过腿来，然后这些问题都解决了。西医都是觉得不可思议的，不可能的，磨损了半月板都能再长出来。有时候大家觉得有些问题难，他其实是不了解，当你了解了，找到正确的方法，那么真的都很简单。找到方法了，你做完之后回过头来看看，这个道理真的都没有那么难，都没有那么深奥的，其实都很简单。以前我的膝盖走路的时候也是怕风，觉得凉，走路有时候觉得里面咯吱咯吱的，感觉津液不足，吹空调也是比较难受，不舒服，通过健身之后早就好了。

**小嘛小二郎：**我刚刚听完了，我想问一下我现在需要吃药吗？我不太想吃药。

**司辰：**如果你自己感觉这些症状不影响你的正常生活、工作、学习的话，你可以不吃药，然后就是食疗上自己注意一点，多补充一下营养。只健身就可以。

**小嘛小二郎：**还有一个问题，当时我生宝宝时有一个小意外，产床的床沿没有固定好，然后我的右腿摔下过两次，后来的话也是右腿刚好不舒服，我就想是不是跟这个有关系？

**司辰：**如果你觉得整个状况很差，其实还是建议中药配合着健身效果会更快一点。你说的这个要说一点关系都没有，会说得太绝对，但是真的也没有太大的影响的。身体的所有症状，还是以身体内部的因素占绝大多数，还是与自己身体体质有关系。

**小嘛小二郎：**之前都没觉得这是月子病，因为除了膝盖之外，好像也没有其它什么舒服的，不是说月子病都是在坐月子的时候吹风什么的会得，而我那时候还在医院，还没出院就开始不舒服，当时也没有觉得是月子病这一方面。

**司辰：**对，阳光说的很对，配合咱们得明的那些食疗方都可以，食疗方加上咱们健身。

月子病起了这么个名，大部分都与生孩子有关系，只是起了这么个名字，其实大部分得这个病的是生孩子之前身体就是有问题的，但是她可能没有症状，有些生完孩子可能月子里也没有问题，前几个月也可能没有问题，后面是劳累或者上了班之后又累劳加重，才出现问题。这也很正常，也是可以归到月子病里面的。

现在说一下舌和手。你看整个舌形状她是不一样的，虽然你这个也是堵，但是和上一个姐妹来比顺很多。你舌苔腻，中下焦腻，然后下焦比中焦又偏腻，就是说也堵，但是你整个还是很顺的，你看你舌，到舌尖整个宽度都是一样的，真的和你这个性格很有关系。

舌尖这个地方也是有结，不过比上一个姐妹的结要浅，你整个形其实是没有太大变化的，但是这个颜色，舌苔没有了，发红，觉得也是浅的。你可以看手背，通过手背就能反映你自己的背，你手背就是小指下面和无名指下面有青筋。所以你的症状都是浅，症状也少，症状也轻。方方面面来看的话，你如果健身，应该是恢复得很快的。你看拇指还往外翘，拇指也是挺调达的，人很有灵气。食指上面是不是有个痣，是不是先天的一个痣？如果是先天的，这个应该是大肠经先天是有点堵的。这个地方也是代表心口，你看你最主要的结的位置就是偏上焦。

也爱运动就跟着咱们练。动和动还是不一样的，有一个学员健身分享，说她平时也是爱篮球，又列举了好多项的运动，但是身体还是有一些问题，后来是加入得明，然后很多症状改善了。锻炼和锻炼也是有区别的，咱很多学员以前还是资深的瑜伽教练。我们这个健身是以中医的十二经脉为理论基础设置的，简单高效。

像你这种情况也不是特别严重，就不喝那些苦苦的药水，可以吃自己喜欢吃的那些东西。得明食疗方那么多，自己喜欢吃的经常做来吃，开开心心地练，这样好得就特别快。除了咱这个地方，真的是没有找到能达到同样效果的别的运动方式。

讲课的过程中我其实没有坐着，也没有躺着，我在站着，然后我在跨步走，然后做三走四举，所以我讲完真的是一点也不累，手端着手机，手指有点酸，下次搞个支架试试。这就是咱们得明健身倡导的生活即健身，把健身贯彻到生活的方方面面。

阳光：小伙伴们还有问题吗？司辰医师已经给咱们解答了快一个半小时了，也是非常辛苦的。司辰医师的答疑非常详细，而且都是用大白话给我们说得非常清楚，我相信小伙伴们应该都明白了自己的问题，根据自己的问题然后去解决这个问题，你会事半功倍。如果你还不知道如何来解决这些问题，可以来跟我们的产后客服详细地去了解一下。

好，今天的答疑就到此结束，非常感谢司辰医师，也感谢各位小伙伴们的陪伴，希望大家继续关注咱们产后中心。我们每周都会有产后的分享课以及一次答疑课，希望小伙伴们都能在这里收获自己的健康，走出产后风。